

10月のこんだてひょう②

令和4年9月30日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
20 木	セルフフィッシュ バーガー		スープ煮 柿	牛乳,メルルルサ,鶏肉 うずら卵水煮	コッペパン,小麦粉,生パン粉, ソフトパン粉,なたね油 じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,にんじん 白菜,パセリ,柿	615 kcal 29.8 g 22.1 g
21 金	ハヤシライス		かくれんぼドレッシング みかん	牛乳,豚肉	七分つき米,なたね油 小麦粉,きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,きゅうり キャベツ,もやし ホールコーン,みかん	589 kcal 20.7 g 17.2 g
25 火	キーマカレー		ドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳,豚肉,大豆,粉寒天	七分つき米,なたね油 きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん,りんご ホールトマト,キャベツ きゅうり,切干し大根 りんごジュース	605 kcal 21.8 g 18.6 g
26 水	パエリア		魚のケチャップソース ソバ・デ・アホ	牛乳,ベーコン,むきえび いか,鶏肉,モウカサメ 卵	七分つき米,バター オリーブ油,小麦粉 でんぷん,なたね油,きび糖 ソフトパン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,冷凍グリーンピース しょうが,パセリ	594 kcal 30.2 g 25.4 g
27 木	ご飯		麻婆豆腐 焼きししゃも わかめとえのきのサラダ	牛乳,豆腐,大豆 豚肉,赤みそ,テンメンジャン ししゃも,わかめ	七分つき米,なたね油 きび糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく たけのこ水煮 干しいたけ,にんじん 長ねぎ,にら,キャベツ もやし,えのきたけ	600 kcal 29.2 g 22.1 g
28 金	ご飯		八宝菜 さつまいもの揚げ煮	牛乳,いか,豚肉 うずら卵水煮,大豆 かえり,一分切り昆布	七分つき米,なたね油 でんぷん,ごま油,さつまいも きび糖	しょうが,にんにく にんじん,玉ねぎ, たけのこ水煮,ヤングコーン 白菜,干しいたけ チンゲン菜	622 kcal 25.5 g 18.6 g
31 月	スパゲッティ ナポリタン		ひじきサラダ かぼちゃマフィン	牛乳,豚肉,粉チーズ 芽ひじき,卵	スパゲッティ,なたね油 バター,きび糖,上白糖 ホットケーキミックス	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,ピーマン にんにく,しょうが,大根 キャベツ,きゅうり,レモン かぼちゃ	587 kcal 21.8 g 19.5 g

10月16日は世界食料デー



10月16日は世界食料デー



国連によって世界の食料問題を考える日として設定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に私たちが出来ることについて考えて努力したいですね。給食室でも食品ロスを減らすような調理の工夫や、給食の食べ残しが少なくなるよう働きかけをしていますね。

5日(水) 鯛とじゃがいもの唐揚げ

農林水産物の販路新開拓の緊急対策事業で真鯛を無償提供をうけました。愛媛県産のものです。小平地場野菜のじゃがいもと一緒に唐揚げにします。

7日(金) 月見だんご

8日(土)は十三夜になります。十三夜は新月から数えて13日目にあたり満月に少し欠ける月になりますが十五夜の次に美しいといわれます。

十五夜も十三夜もどちらもお月見を大切ににするにする日で、どちらか片方しか見ないと片見月といって縁起が悪いとされます。

11日(月) フルーベリードーナツ



10月10日の目の愛護デーに合わせてJAむさし小平支店から冷凍ブルーベリーが無償提供されます。そのブルーベリーでドーナツを揚げます。

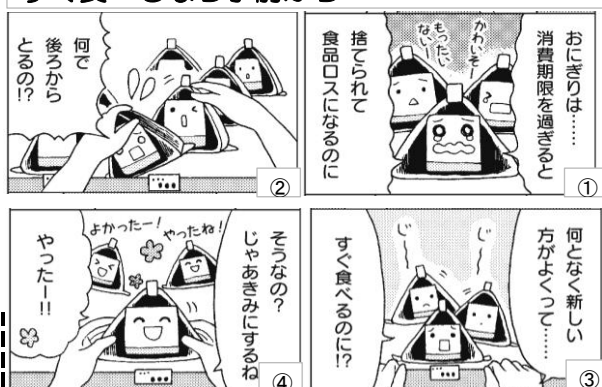
減らしたい！食品ロス



食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられちゃう食べ物のことをいいます。売れ残りや、賞味期限切れ、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

すぐ食べるなら手前から・・・



今月の小平野菜

小松菜 ジャがいも キャベツ
白菜 大根 かぼちゃ
冷凍ブルーベリー 柿

1